



禪是一種「捨」，捨掉自己的分別執著，捨掉自己的貪愛束縛。捨是將歡喜給人，將希望給人，甚至自己最喜歡的東西，都能捨得給人。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

星雲法語

更新

文/星雲大師

「更新」是開發潛能，「更新」是不斷淨化，「更新」是自我的昇華。身體需要新陳代謝，才能循環流轉；四季需要更新交替，萬物才能應運而生，我們的思想觀念也要不斷更新，才能有所進步。如何更新呢？有四點意見：

第一、從複雜中求取單純：社會很複雜，人生也很複雜，或許三個人就有四種看法，讓人覺得很複雜。聲音多不要緊，能將世間萬物提綱挈領，化繁為簡，運用自如，就是一種智慧。儘管有很多異議的言論看法，我們也可以單純處理。思想單純，不鑽牛角尖，心靈才會清淨；對自我利害得失不計較，才不會有煩惱，才能活得自在。

第二、從變化中求取認同：這個世界不但一天一天在變化，一時一時在變化，前一分鐘與後一分鐘，可能整個世界就不一樣了。我們要從變化中委屈宛轉，求取認同，但又能進步充實，保有真心，追求生命最高的境界，這樣才能免於隨波逐流，如同維摩詰居士的雖處居家，不著三界，不失本真。

第三、從多元中求取統一：現在的社會，有不同黨派，不同事業，不同觀念，佛教也有八宗之分，甚至佛國淨土有東方琉璃世界、西方極樂世界等。儘管有多元的世間，自己可以從很多的差別裡，求取自己心中的統一。《六祖壇經》說「生佛平等，自他平等」，懂得自他不平等，明白萬物都有因緣，就能從差別中求取平等，從矛盾中求取統一，從是非對待中超越，而發現一如的真相。

第四、從混亂中求取安定：我們每天一出門，就會看到很多混亂的現象，報章媒體也是衆多的人我是非。在這許多混亂之中，我們可以學習陶淵明的「結廬在人間，而無車馬喧」；程灝說的「眼觀歌舞，但心不隨境轉」，從混亂中，找出自己安身立命的辦法，不論做人處世，在混亂裡，能明白真理，通達情理，就能安然自在了。

希望企業永續，必須觀念更新，技術更新，方法也要不斷的推陳出新；文化智慧，要世代交替，才能流傳千古，生生不息；自我的生命，要如戶樞不蠹，流水不腐，才能日新又新。人在世間，如何更新？有四點意見：

- 第一、從複雜中求取單純，
- 第二、從變化中求取認同，
- 第三、從多元中求取統一，
- 第四、從混亂中求取安定。



圖/李蕭銳

高雄夯景點 佛陀紀念館榮登第一



↑佛館舉辦的文化藝術展演活動，將「靜態博物館」轉化為「活的博物館」。

圖/資料照片

【記者江俊亮高雄報導】每年有千萬人次造訪的佛光山佛陀紀念館，在2014年榮獲「旅行者之選大獎」後，最近又登上「高雄夯景點」第一名！佛館擁有全世界最高的銅構坐佛，與各大博物館交流展演不斷，2015年甚至將身首分離的北齊佛像合璧後，送回河北博物院，成為海峽兩岸佳話。

佛陀紀念館是國際博物館協會（ICOM）正式會員，興建緣起於1998年，當時佛光山開山星雲大師前往印度傳授國際三壇大戒時，西藏喇嘛貢嘎多傑仁波切感念佛光山弘揚人間佛教，表達欲贈送護藏近30年的佛牙舍利心願，希望在台灣建館供奉。

百張設計圖 成就宏偉格局

星雲大師為此珍貴宗教遺產而建館，在籌備過程中，僅佛館外觀便繪製百餘張設計圖，歷時9年，終於興建完成「前有八塔，後有大佛，南有靈山，北有祇園」的宏偉格局

；不僅成為台灣的宗教聖地，也是南台灣熱門旅遊景點。

佛館於2011年底落成後，每年吸引千萬人次造訪，通高108公尺的佛光大佛，是世界最高的銅構坐佛，透過「百萬心經入法身」活動，將百萬部《心經》永久奉納塔內的藏經閣，祈佑世界和平；2014年獲全球最大旅遊網站TripAdvisor，頒發「旅行者之選大獎」台灣高雄景點第一名。

占地百餘公頃的佛陀紀念館，從東至西依序為禮敬大廳、八塔、萬人照相台、菩提廣場、本館及佛光大佛等；本館400餘坪、高近50公尺，除了供奉佛牙舍利，另設可容200餘人集會的大覺堂，及多功能的展示空間，是一座綜合性的多功能博物館。

佛陀紀念館與中華文物交流協會歷來共同舉辦「千年重光」、「光照大千」、「七寶瑞光」、「紫禁佛光」、「絕壁重光」等大型展覽，與海峽兩岸九座友好博物館舉辦館

際交流、春節文化藝術展演活動，皆備受好評；2014年躋身ICOM國際博物館、2015年榮登聯合國世界旅遊組織（UNWTO）年報。

48座地宮 保存文化資產

佛陀紀念館地下設有48座地宮，以「信仰、生活、文化」為軸線，規畫具有歷史性、知識性、當代性、紀念性的文物，每百年開啓一座地宮，以延續及保存人類文化，讓參訪者穿越時光隧道，進入佛教聖物的歷史之旅。

值得一提的是，由佛光山文教基金會、中華文物交流協會共同促成的「金身合璧」——將河北省幽居寺被盜的釋迦牟尼佛首，與金身合璧後，捐獻回大陸，成為佳話。

佛陀紀念館指出，「金身合璧」的釋迦牟尼佛像，造於北齊天保7年（556年），原供奉於河北省靈壽縣幽居寺；1996年佛首被盜，佛身暫存於河北省博物院內。

↑佛光山佛陀紀念館的大佛，是世界最高的銅構坐佛。

圖/記者江俊亮

河北幽居寺佛首被盜後，輾轉流落在外近20年，2014年5月有信徒要將佛首捐給佛光山，星雲大師認為「佛教文物是人類重要的文化資產，是屬於全人類共同所有，應該讓佛首回歸原處。」於是促成金身合璧；隔年5月，重達1400公斤的佛身運送來台，在佛光山雄寶殿開箱後，進行金身合璧，並在佛光山供人瞻仰至翌年2月；2016年3月由星雲大師親自護送至北京，成就「金身合璧兩岸緣，佛光普照一家親」。

佛陀紀念館不僅促進兩岸宗教藝術文化交流，倡導的「三好」、「四給」運動，以及生命教育、綠能環保都深植人心；尤其每年舉辦「世界神明聯誼會」，促進宗教和諧之美，將南台灣的「靜態博物館」轉化為「活的博物館」，更為人津津樂道。

佛法在人間

遇見善知識

文/楊許雅麗 圖/資料照片

佛光山開山星雲大師說：「能給人歡喜，提升、淨化心靈的，都是我們的善知識。」在我生命裡，也要感謝諸多善知識的陪伴及鼓勵，讓我的退休生活過得精采、充實。

茹素、護生不殺生的A君告訴我：「吃牠一斤，需還牠十六兩。」動物也有生命，與我們同體共生；而且茹素後，皮膚變得光滑細緻，還節省了很多瓶瓶罐罐的保養品。從A君身上，我學習到無爭的人生，以柔軟語待人，懂得了「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，自然界的一花一草、朝陽及雨露，都是學習的善知識。

去年聽力嚴重退化，B君陪伴我去醫院檢查，再至聽力中心配戴助聽器、復健及重新學習聽力。除了給我鼓勵之外，總是默默傾聽、耐心等待，從不抱怨。與他相處，讓我找回寧靜、祥和的世界。

至於C君，請我書寫活動的新聞紀錄，指



導沒經驗的我各種書寫技巧，並告訴我，「我相信你可以的，我對你有信心！」感謝善知識給我因緣，讓我成長，提升書寫能力。退休10年的D君，總是不離不棄、默默關心我，引導我念佛、拜佛、拜懺及誦經，藉由佛法的力量，從失去至親之痛的孤苦，走出來服務人群，於佛光山及佛陀紀念館承擔義工，給人生歡喜、給人希望，也給了我豐富、充實的人生。

獨子也很認同我多參加佛光山的活動，除了人間大學吉祥鼓的學習及表演，以樂音來弘揚佛法，也鼓勵我多聽講座、多閱讀、多書寫，提升自己的知識。感謝星雲大師提倡人間佛教，以及諸多善知識鼓勵、滋養、提升了我的生命。

轉念之間

戴口罩，好自在

文/巧爾

新冠疫情自去年初爆發至今，因國際形勢尚未緩和，民衆出入公共場合仍須戴上口罩，口罩彷彿已成為人們的第二張臉了。

其實，戴口罩在疫情期間可以保健康，霸王寒流來時還可以擋風，保護臉部與口鼻；此外，因口罩遮住臉部大半部之故，女性朋友上班或外出也不用費心化妝，每天可以節省不少時間，附加價值還真不少呢！

前陣子，我參加一個司機培訓活動，意外發現戴口罩的另一個好處。

研習活動開始時，每位學員要先自我介紹，互相認識。此外，課程進行中，學員分組

兩兩練習講師剛剛傳授的技巧，接著，各組學員上台練習，推派代表驗收學習成效。

當下彷彿時光倒流，我又回到十幾歲時參加研習活動的場景，帶著年輕學子的羞澀。好在，因疫情關係，主辦單位規定學員須全程戴口罩；也因為非常時期，參加的學員自然減少交談。

這樣的氛圍，很適合個性靜默、不擅長主動結交新朋友的我，在口罩遮掩下，降低了我與組員一同演練時的尷尬，以及上台表演時的緊張。

經過一個上午與同組夥伴互動，下午時，彼此間已漸漸熟稔，可以自然地交談，也不再因為環境的陌生而感到不安。意外發現戴口罩除了阻隔病毒、保護個人安全，也具有消除緊張的效用。

戴著口罩參加活動，遮掩了不安的心情，讓人们在初相識之際，不那麼尷尬，好自在喔！

大蘋果·小世界

地球村快餐車 平民美食屹立不搖

文與圖/翁台生

若有人問起紐約大蘋果在Covid-19疫情摧折下，還有什麼可以展現地球村的特色，答案可能讓你想不到：街頭快餐車。

紐約市在2020之前，全市快餐車上萬，幾乎是餐廳總數的一半，除了以觀光客為主的熱狗、義大利香腸與猶太鹹香餅外，更有許多代表不同族裔美食的路邊攤，也是大蘋果美食世界的一股街頭勢力。

紐約的多元餐飲受不了百年大疫折磨，許多幾代傳承的餐廳經不起摧折，永久關門了。留下來的苦撐待變，等待春天；似乎只有街頭快餐車仍保有活力。

驗證紐約這股路邊攤堅韌活力不難，曼哈頓六大道跟53街交叉口的「清真夥計」（Halal Guys）午間時分人氣依然旺盛，人龍也許沒有以往長，但是前來提點雞、牛希臘烤肉快餐的人還是不斷，有的人就站著靠著，邊吃邊聊解決一餐，也有人拎著盒餐到不遠的中央公園野餐！

清真料理（Halal Food）可以說是紐約快餐車最大的主力，以中東地區伊斯蘭美食為主，有的也包含土耳其沙威瑪與希臘捲肉袋餅。這些餐車所以普及，主要是肉品原料制式好準備，米飯、生菜沙拉醬料不難，酸酸甜甜微辣的白醬紅醬調配也不費事，不時還可強調獨家配方，培養死忠的食客。

聲勢能跟中城Halal Guys拚場的是皇后區

傑克森高地，地鐵站出口的Sammy's Halal Food也遠近馳名，鄰近南亞社區，巴基斯坦、孟加拉移民是主要客源，更多的是慕名而來的紐約客。

但是要吃到地清真美食，我習慣直接到中東街區買快餐，皇后區Steinway大道摩洛哥、埃及、約旦移民集居，人行道遠遠看到烤羊肉火煙上竄，感覺上就是接地氣；以前台北有朋友來，我也會帶他到水煙店去坐坐聞聞味道，臨走前再帶份烤羊盒餐，這樣的紐約街頭族裔風情原汁原味，久久難忘！

跟Halal Food有拚的另一股街頭新勢力是希臘快餐車，先在有「小希臘」之稱的Astoria發跡，品牌就直主「希臘路邊攤」（Greek on the street），開賣以來大受好評，生意好到可以往外拓展，就進軍法拉盛韓國餐廳集中的北方大道，慢慢也打出名氣。

有別於遍布全市的清真美食，墨西哥與中南美洲國家的路邊攤比較固守地盤，「國際列車」7號地鐵中南美洲移民集居的車站Junction Blvd.巷弄為大本營。布魯克林則集中在紅勾區Red Hook運動公園四周，那是移民社區真正道地的美食。

皇后區「小印度」的餐館各種手路菜琳瑯滿目，跟清真食品一樣雜羊成主流，搭配印度炒飯倒也便利，西藏「阿嬤包子」也受青睞；近來南印度的咖哩素食料理卻異軍突起，也可反映出大蘋果養生的新風潮。

紐約不同族裔的美食原本是扎根社區，經由死忠粉絲的支持才上街頭，最典型一例是非洲索比亞美食，原本只風行新州、布魯克林與哈林社區，經由識貨的饕客鼓勵才出來闖蕩江湖；委內瑞拉、瓜地馬拉、牙買加、比利時美食皆是如此，最近才在網路上紅火的是埃及。

風行大蘋果的快餐車都屬於平民美食，價格都很親民，可是從我15年前定居至今，一份套餐也由美元2.99、3.99往上漲，價格不只是兩翻而已，對地球村的紐約客來說也是生活的壓力。



VEGE PLAN
蔬食A計劃

零負擔
Zero Burden

抑制酸化
Combat Acids
Change

平衡生態
Balance Ecosystem
and Biodiversity
Loss

保護環境
Sustainable
Consumption
and Production

尊重生命
Respect
Treatment of
Animals

立即聯署

歡迎諮詢